

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 20 17 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 01 » сентября 20 17 года



## Рабочая программа:

### «Дзюдо»

Тренер-преподаватель: Ильин А.В.

Этап подготовки: УТ-2

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                                                                                                     | 3  |
| 1. Нормативная часть .....                                                                                                      | 3  |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп.....                                                                                  | 3  |
| 1.2 Режим тренировочной работы. ....                                                                                            | 3  |
| 1.3 Формы занятий .....                                                                                                         | 4  |
| 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....                                | 5  |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....                                                                  | 5  |
| 2. Учебно-тематический план .....                                                                                               | 5  |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....                                                                      | 6  |
| 2.2 Основные задачи .....                                                                                                       | 6  |
| 3. Содержание Программы.....                                                                                                    | 8  |
| 3.1 Теоретическая подготовка.....                                                                                               | 8  |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....                                                                             | 9  |
| 3.3. Избранный вид спорта .....                                                                                                 | 10 |
| 3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....                                                                          | 12 |
| 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....                                                                                   | 13 |
| 3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....                                                           | 13 |
| 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения..... | 16 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....                                             | 16 |
| 4.2 Механизм проведения контрольных мероприятий .....                                                                           | 16 |
| 5. Перечень информационного обеспечения.....                                                                                    | 18 |

## Пояснительная записка

Рабочая программа по дзюдо (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

| Год обучения                                         | Минимальный возраст учащихся на начало учебного года | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения |                                                      |                                     |                                                |                                                                                    |
| 2-й                                                  | 12-14                                                | 10                                  | 12                                             | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в официальных соревнованиях            |

#### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

#### Расписание занятий

Таблица 2

| пн.         | вт.         | ср.         | чт.         | пт.         | сб.         | вскр. |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| -           | -           | -           | -           | -           | -           | -     |
| 16:45-18:15 | 16:15-17:45 | 16:45-18:15 | 16:45-18:15 | 16:45-18:15 | 16:45-18:15 | -     |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135мин.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## **1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение**

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

## **1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки   |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|-------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | до года                   | свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Контрольные       |                           |            | 85                                                 |                |                                               |                                     |
| Отборочные        |                           |            | 80                                                 |                |                                               |                                     |
| Основные          |                           |            |                                                    |                |                                               |                                     |
| Главные           |                           |            | 40                                                 |                |                                               |                                     |

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## **2. Учебно-тематический план**

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и

восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

| Этапы спортивной подготовки                          | Продолжительность этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| Этап учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения | 1                                  | 524                                        |

## 2.2 Основные задачи

1. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
2. Отбор перспективных спортсменов.
3. Развитие и совершенствование физических качеств.
4. Развитие функциональной подготовленности.
5. Совершенствование технико-тактического арсенала.
6. Воспитание специальных психических качеств.
7. Приобретение соревновательного опыта.
8. Достижение высоких стабильных результатов.
9. Повышение технической и тактической подготовленности.
10. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
11. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

**Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (2-й год обучения)**

Таблица 5

|                                     |                                                                   | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |           | всего      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
|                                     |                                                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль     | август    |            |
| <b>Виды подготовки</b>              |                                                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |           |            |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 5         |          | 5         | 26         |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 10        | 13        | 11        | 13        | 4         | 10        | 10        | 8         | 8         | 6         |          | 11        | 104        |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 25        | 25        | 25        | 25        | 24        | 23        | 25        | 25        | 25        | 19        |          | 15        | 256        |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 12        | 12        | 12        | 12        | 8         | 12        | 12        | 12        | 12        | 4         |          | 12        | 120        |
| 5                                   | Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов             | 3         |           |           |           | 3         |           | 3         | 3         | 3         |           |          | 3         | 18         |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |           |            |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |           |            |
| 8                                   | Самостоятельная работа уч-ся                                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 52       |           | 52         |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |                                                                   | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>40</b> | <b>46</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>46</b> | <b>524</b> |

### **3. Содержание Программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - основы философии и психологии спортивных единоборств;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - основы спортивного питания;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
3. В области избранного вида спорта:
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;



- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
  - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы;
- 5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
  - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

### **3.3. Избранный вид спорта**

**Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

**Овладение основами техники и тактики.**

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией.

### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

### **3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка**

#### **Освоение основ технических и тактических действий.**

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

#### **Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.**

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

#### **Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.**

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

#### **Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

### **Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

### **Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

## **3.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

## **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в соответствии с требованиями по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по дзюдо.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

## План антидопинговых мероприятий

Таблица 13

| № п\п | Тема                                                                           | Форма проведения                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1     | Информирование спортсменов о запрещённых веществах                             | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2     | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |                                             |
| 3     | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена                              |                                             |
| 4     | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья        |                                             |
| 5     | Контроль знаний антидопинговых правил                                          | Опросы и тестирование                       |
| 6     | Участие в образовательных семинарах                                            | Семинары                                    |
| 7     | Формирование критического отношения к допингу                                  | Тренинговые программы                       |

**Судейская и инструкторская подготовка** спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения**

### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им



минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

Таблица 14

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные (тесты) упражнения</b>                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                      | 2                                                                              |
| Развиваемое физическое качество        | Контрольные упражнения (тесты)                                                 |
| Быстрота                               | Бег на 60 м (не более 9 с)                                                     |
| Координация                            | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)                                           |
| Выносливость                           | Бег 800 м (не более 4 мин)                                                     |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)                                  |
| Силовая выносливость                   | Выпрыгивание вверх из положения стоя (не менее 50 раз)                         |
|                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)                       |
|                                        | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества             | Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)                      |
| Технико-тактическое мастерство         | Обязательная техническая программа                                             |

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Минспорта России от 19.09.2012 №231)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
9. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.